ケンミン食品株式会社

簡単でおいしい焼ビーフンレシピ 手間いらずの時短レシピ【基本の作り方】

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：575kcal　塩分：3.0g

基本のケンミン焼ビーフンの美味しい作り方をご紹介。冷蔵庫にある野菜で簡単！お肉と野菜をたっぷり入れて作る時短メニューです。
お米の”めん”だから、野菜との相性抜群！好きな野菜と炒めるだけでしっかり栄養がとれます。味付きだから、調味料いらず・手間いらずの3分で作ることができます。
2024年4月MBS毎日放送「せやねん！」の「かつみさゆりのメチャ売れ!!」でご紹介いただいたレシピです。
▶動画で作り方を確認

使用商品　ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

材料　1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：1枚（60g）
キャベツ：1枚（50g）
白ねぎ：10cm分（25g）
ピーマン：1/2個（25g）
にんじん：1/8本（20g）
油：大さじ1/2（6g）
水：190cc

作り方

（1）
豚ばら肉・キャベツは一口大にカットする。
白ねぎは斜め薄切りにする。
ピーマン・にんじんは細切りにする。

（2）
フライパンを熱して油（大さじ1/2）を入れ、豚肉を1枚ずつ並べ、火が通るまで加熱する。
豚肉の上にビーフンをのせる。

（3）
ビーフンの上に野菜をのせる。

（4）
水（190cc）を注ぎ、ふたをして3分加熱する。【中火】
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。
※2袋以上つくる場合、具材の量は倍量にし、水の量は下記を参考にしてください。
【2袋：340cc】
【3袋：410cc】
【4袋：520cc】
【5袋：630cc】

※6袋以上作る場合は、ページ下記に記載しています。

（5）
3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽くまぜ、残った水分をほどよく飛ばし、お皿に盛って完成。

（6）
【電子レンジ調理の場合】
①耐熱容器にビーフン→具材を順に重ね、水（150cc）・油（大さじ1/2）を入れる。

②ふた または ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。
※加熱途中、一旦ビーフンをほぐしてください。
【500W：6分 または 600W：5分】
※電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。

③全体をよく混ぜる。

●電子レンジでつくる焼ビーフンのレシピはこちら

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.